

ESCUCHAR DE FORMA CENTRADA

UNA PRÁCTICA PARA ABRIR SU CONCIENCIACIÓN



Comencé la caza de ciervos un poco más tarde que la mayoría. Asistí al curso obligatorio de seguridad para cazadores cuando tenía veintitantos años, en un salón de clases rodeado de niños de 12 años. Sin embargo, superé a mis compañeros de clase en la prueba final.

Mi primera experiencia con la caza del venado de cola blanca fue en las colinas de Dakota del Sur. Mi tío, un gigante noruego del Oeste Medio, y yo hicimos lo que se llama una «cacería al acecho»: caminar en silencio a través de un terreno público y buscar atrapar a un ciervo por sorpresa. Es fácil mantener la atención con la mirada fija en una situación así, al moverse a través de un lugar nuevo, y saber que un ciervo podría estar a la vuelta de la esquina. Regresé a casa con las manos vacías pero cautivado por la emoción de la caza.

Unos años más tarde, un amigo me invitó a cazar en sus tierras de cultivo, en el este de Carolina del Norte. En la propiedad de cuarenta acres había varios lugares donde observar los ciervos: estructuras pequeñas sencillas que se elevaban al menos ocho pies del suelo, para brindar protección contra la detección, y un ángulo hacia el suelo para una trayectoria segura de bala. Este tipo de caza se llama «caza fija», y consiste en sentarse y esperar a que un ciervo salga del bosque y entre en el campo de tiro. Es emocionante a su manera, pero no es fácil mantener la atención con la mirada fija en un campo vacío durante horas y horas. Mientras estaba sentado en silencio en el soporte de árbol alto, experimenté algo que los psicólogos llaman «la divagación mental», o el mind wandering (<https://www.microfilosofia.com/2020/04/que-es-mind-wandering.html>). A breves intervalos de tiempo, tenía que recordarle a mi mente que se despertara y prestara atención.

Así que la próxima vez que estén caminando por su vecindario, o manejando por la ciudad, traten de evitar distraerse al decir una oración rápida/frase central como: «Presta atención», o, «Habla, Señor, que tu siervo/sierva escucha». Dios podría revelarles algo nuevo en medio de un entorno que les resulta familiar. Escuchar de forma centrada puede ser su primer paso hacia una conexión más profunda con Dios y su prójimo.